Esperantista Vegetarano

4
1987

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



El Redakcio

Karaj Legantoj,

post duonjara "teknika paŭzo" vi denove ricevas nian gazeton, ties du malfruiĝintajn numerojn 4/87 kaj 1/88. La "teknikan paŭzon" kaŭzis difektita kompostilo, kiun ni sukcesis ripari dank' al helpo de nia Peranto en Svislando, kiu sendis al ni la bezonatan vicpecon. Ĉi-voje ni kore dankas al li.

Esperante ke similaj perturboj ne ripetiĝos, vin amike salutas kaj agrablajn momentojn kun la renaskiĝinta gazeto deziras

via Redaktoro

Enhavo

Esperantista Vegetarano

Nº 4/1987 (56)

Kvaronjara organo de
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Fondita en 1908
(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Redaktoro: Stano Marĉek
Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: S.Marĉek
Ilustraĵoj: Stano Markoviĉ

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

ELDONAS:
Slovakia Esperanto-Asocio
Sobotské nám. 6,
CS-058 01 Poprad
Ĉeĥoslovakio

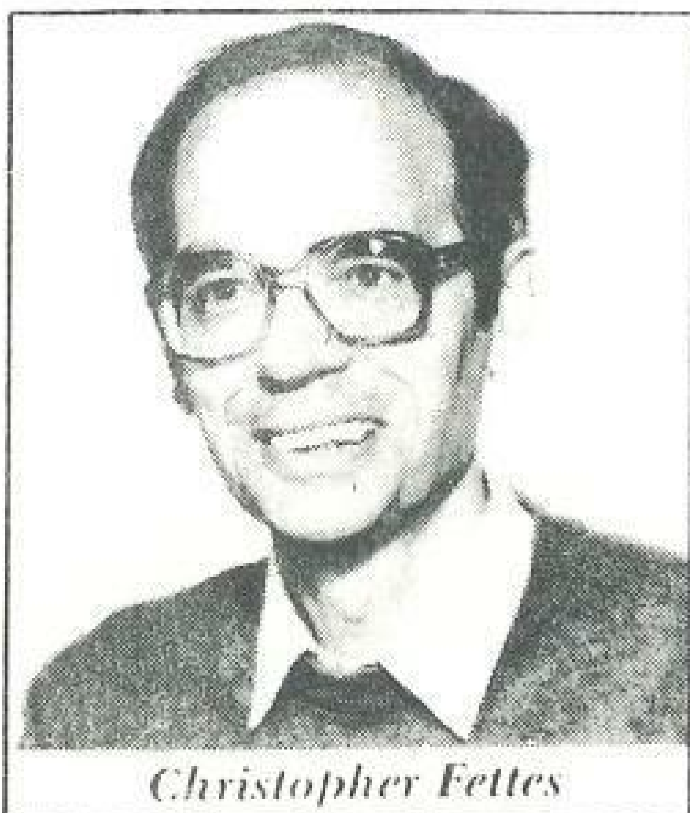
ABONEBLA:
ĉe la Landaj Perantoj
-Reprezentantoj de TEVA
(sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:
Enlande:
Oĺga Novotná,
Riznerova 2
811 01 Bratislava, ĈSSR

Al eksteriando:
František Arnošt,
Jezdecká 35,
CS-796 01 Prostějov, ĈSSR

Esperantista Vegetarano

Vortoj de la Prezidanto


Christopher Fettes

Karaj Membroj,

ne malpli ol nia laborema redaktoro mi bedaŭras ke vi devis longe atendi tiun ĉi numeron de nia bulteno, esperante tamen ke vi trovos ke la enhavo meritas la atendadon.

Kiel vi legos aliloke, pli ol cent membroj kaj simpatiantoj kunsidis en Varsovio okaze de nia jarkunveno, kaj tio malgraŭ aliaj programeroj kiuj samtempis ĉe la UK-o. Dum la neformala parto de la kunsido mi tre ĝuis la renkonton kun novaj kaj malnovaj membroj, kaj ofte mi pensas ke estus agrable, se ni povus revidi unu la alian dum pli longa periodo, en loko pli bela kaj sana ol urbocentro. Sed kiel kaj kie ni povus aranĝi tian renkontiĝon? Se vi, samideanoj duoblaj, havas proponojn pri tia aranĝo, ne hezitu skribi al mi.

Intertempe, ĉion bonan al vi por la jaro 1988, - jaro, dum kiu ne nur nia asocio, sed ankaŭ ties Honora Prezidanto, festos 80 jarojn de la vivo: dankoplenan gratulegon, kara Ernesto!

Christopher Fettes

LA 72-A UNIVERSALA KONGRESO DE ESPERANTO:

KONFERENCO DE LA TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Kristoforo Fettes prezidis la kunsidon de TEVA marde, la 28an de julio 1987. Ĝi okazis inter la 16a kaj la 18a horoj en la ĉambro Hodler en la Palaco de Kulturo. La temo estis "TEVA por la jaro 2000".

Post la enkonduko de la Prezidanto la membroj ekstaris honore al la mortintoj dum la pasintaj du jaroj, kiujn listigis la Honora Prezidanto Ernesto Váňa. Li parolis al la kunveno kaj finis per la vortoj "Vivu kaj lasu vivi". Poste la redaktoro de "Esperantista Vegetarano", Stano Marĉek, parolis pri la revuo. S-ro Váňa parolis ankaŭ pri la vicprezidanto, D-ro Fritsch, kiu ne ĉeestis pro malsano.

Oni legis mesaĝon de Ottoline Landheer, la antaŭa kasistino, kaj s-ro Váňa parolis pri ŝia granda laboro por nia afero. Poste unuopaj

perantoj aŭ reprezentantoj salutis la konferencon: Brazilo, Britio, Bulgario, Ĉeĥoslovakio, Francio, Hindio, Hungario, Irlando, Italio, Japanio, Jugoslavio, Nederlando, Norvegio, Nov-Zelando, Pollando kaj Usono. 104 kongresanoj partoprenis la kunvenon.

Por ke ĉiuj partoprenantoj povu kontribui ideojn, la prezidanto tiam proponis, ke la membroj disiĝu en malgrandajn grupojn por la interŝanĝo de spertoj kaj ideoj.

Oni proponis diversajn ideojn por plibonigi la vivon de vegetaranoj kaj la Asocion mem. La prezidanto petis, ke la konferencanoj skribu pri aliaj ideoj al la redaktoro de "EV".

W.H. Simcock, Britio

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

mi sincere ĝojis, kiam mi povis iujn el-inter vi renkonti en la UK en Varsovio, sed mi tre bedaŭris, kiam mi poste rimarkis laŭ la nomarlisto en la Kongresa Libro, ke estis tie ankaŭ aliaj, pri kiuj mi ne sciis, kaj kun kiuj do mi ne parolis, ja verŝajne jam neniam venos tia ebleco, povi kun ili renkontiĝi, la venonta UK ne okazos proksime, dume miaj jaroj jam rapide pasas...



La TEVA—Konferenco estis ankaŭ jubilea, vere multnombra.

Ankaŭ la Renkontiĝoj en Dudince estis interesaj, tiel la Printempa, kiel la Aŭtuna, en kiuj estis entute 220 personoj. Ili certe akiris valorajn kaj interesajn konojn el la diversaj prelegoj, sed same la jogaj ekzercadoj, la banadoj en la saniga termala akvo, estis utilaj.

Nun ĉi-tie mi volas peti tiujn, kiuj ne estis en la UK, aŭ en Dudince, ke ili afable klopodu ankaŭ inde kontribui al la jam pasinta Jubilea Jaro kaj la komenciĝinta 2-a Esperanto-Jarcento: trovi, varbi novajn legantojn por nia bulteno, se ne vegetaranojn, do almenaŭ simpatiantojn, kiuj estas same bonvenaj en nia movado, kiu ja bezonas "novan sangon", - ĉar ni ne forgesu, ke la maljuna generacio de tago al tago fariĝas malpli nombra, - kiel vi rimarkas el nia rubriko "Mortanoncoj", - forpasas - bedaŭrinde - niaj karaj membroj, kunlaborantoj kaj Landaj Reprezentantoj. Do klopodu varbi la novajn!

Trovi la novajn, disvastigi nian ideon kaj la principojn de la prudenta, racia vivmaniero, estas inda kontribuaĵo, omaĝo al la Jubilea Jaro, de la Zamenhofa 15a de decembro kaj de la komenciĝinta 2-a jarcento de Esperanto.

En la novan jaron 1988 ĉion bonan, belan kaj agrablan, sincere deziras kore via Ernesto Váňa



Mi skribas al vi nur ĉar mi ricevis kvar numerojn de Esperantista Vegetarano kaj mi multe ŝatis ilin.

Mi volas diri al vi ke via revuo estas modelo por multaj aliaj revuoj de fakaj asocioj esperantistaj. Interalie la fakto ke ĝi estas eldonata en socialisma lando kaj abonebla kaj en socialismaj kaj en nesocialismaj landoj estas io tre aprobinda.

Ne estante vegetarano, mi ne estos regula leganto de ĝi, sed mi deziras sukcesojn en via laboro.

Tre amikajn salutojn

Renato Corsetti, Italio

***

Tre malĝojigis min la sciigo en EV 2/86, ke mortis s-ano Aldo Konti en Italio. Antaŭ kelkaj jaroj, en 1978, post koratako kaj infarkto mi petis lin pri ajlaj kurac-receptoj. Mi havis tiam duoblan enhavon de kolesterolo en la korpo, mi portis okulvitrojn (+1,5) kaj havis bruon en la kapo. Kamarado Konti sendis al mi receptojn, laŭ kiuj mi faris ajlan tinkturon (ajlo+90%a alkoholo). Mi ĉiutage trinkis 50 gramojn da lakto kun 25 gutoj da tinkturo. Post ses monatoj mi forĵetis okulvitrojn kaj nun legas eĉ plej etajn literojn. Post plua monato mia kuracisto diris al mi, ke la enhavo de kolesterolo en mia korpo estas normala. Post plua jaro malaperis la kapbruo. Mi tre dankas Esperanton, kiu konatigis min kun solidareco de vegetaranoj, kiuj tutmonde helpas unu la alian.

Nun mi volus provi kuracadon per malvarma akvo, glacio kaj neĝo. Ĉu iu povus helpi min kaj mian familion kaj sendi al mi detalojn pri tiu kuracado kaj ankaŭ pri la senŝua irado?

Anatol Gorskij, Box 713,
SU-665709 Bratsk-9, Sovetunio

***

ĈEĤOSLOVAKAJ LEGANTOJ

ATENTU!

La Landa Peranto-Reprezentanto de TEVA en Ĉeĥoslovakio, D-ro Chladný estas en hospitalo post grava akcidento. La mon-donacojn, leterojn k.s. adresu al la nova peranto s-ino Olga Novotná, Riznerova 2, 811 01 Bratislava. (ErVa)

Mudr. Jarmila Motajová, CSc.

EL LA VOJAĜO TRA HINDIO

La unua afero, kiun oni en Hindio ekkonscias, estas, ke plejmulto de la loĝantaro ne manĝas viandon. Certe tio havas multajn kialojn, iujn mi provos klarigi.

Jam delonge oni scias, ke la bovino estas en Hindio sankta besto. Eĉ nuntempe sur vojkruciĝo en Naí Dillí, kiam malgrasa bovino trairas straton, eĉ parada mercedeso kaj ĉiuj ceteraj aŭtomobiloj haltas kaj lasas ĝin digne trairi.

Górakŝia konsistas el la vortoj de la malnovhinda sanskrito gó bovino kaj rakŝia - defendo. En malnovaj Vedoj oni povas legi: "Homo kiu mortigos bovinon, kvankam li estas kontentigita per ĝia lakto, troviĝas en la plej profunda nescio". Estas do tute kompreneble, ke preskaŭ en ĉiuj luksaj, sed ankaŭ en pli modestaj restoracioj, manĝejoj, bufedoj kaj standoj estas la manĝaĵoj dividitaj al vegetarian kaj non vegetarian. Kial? Ĉu temas nur pri malnova religia tradicio aŭ pri preventa, kuraca principo? Górakŝia - do bovin-defendado - estas laŭdire utila por la homa socio el la vidpunktoj ekonomia, etika, biologia kaj ankaŭ spirita. Ĝi laŭdire ebligas solvi la komplikajn problemojn, antaŭ kiuj staras la tuta hodiaŭa mondo!

Ĉe ni jam estas konate, ke ni troigis la ĉiutagan konsumadon de la viandaj produktoj: matenmanĝo: kolbasetparoj, ŝinko aŭ salamo, lunĉe denove viandaj panŝmiraĵoj aŭ pasteĉoj, dum sen viando oni en iuj familioj ne povas la tagmanĝon eĉ imagi. Plia intermanĝo similas la lunĉon kaj la vespermanĝon volas la patrinoj pliriĉigi, por ke al la membroj de la familio io ne manku, kaj denove kuiras viandon aŭ fumitaĵojn, kio estas pli rapida. Eĉ en entreprenaj manĝejoj la raciona-la nutrado - senvianda tagoj - en-havas kokidon aŭ fiŝojn - kvazaŭ tio ne estus viando.

Oni jam scias, kaj la esploroj tion pravigas, ke vianda kaj ĝenerale la proteina nutraĵo (viando, ovoj, fromaĝoj) ne enhavas vegetalan fibraron, ĝi estas malpli facile digestebla kaj kaŭzas konstipon, je kiu nuntempe suferas multaj virinoj kaj junaj homoj. Pure proteina enhavo pli longe restas en la intestoj, ĝi ŝanĝiĝas al putra maso, el kiu la toksaj substancoj ensorbiĝas reen en la sangon. Tiuj ĉi toksinoj povas ĉe iuj homoj malfortigi la apetiton, elvoki kapdoloron, ekscit-on, lacecon, migrenojn, alergiojn, haŭtinfektojn, malfortan imunecon kontraŭ infekcioj, malemon al laboro k.s. Viandajn manĝaĵojn oni plej ofte devas pipri kaj pli sali, do ili pli ŝarĝas ne nur la digestan aparaton kaj hepaton, sed ankaŭ la kor-angian aparaton. Pro tio oni al kor-malsanuloj rekomendas pli malpezan, dietan nutradon, pli laktan kaj legom-fruktan.

Bestoj ofte suferas je diversaj parazitaj malsanoj, do en la sango

de bestoj ofte troviĝas ankaŭ toksaj substancoj, samkiel vakcinoj, kiujn oni al la bestoj injektis, adrenalinaj substancoj pro la timo de la besto antaŭ la buĉado, la putraj substancoj, kaj tio ĉio povas eniri en la nutradaparaton de la homo kaj en la korpon. La bestoj, nutrataj per nenatura maniero, sen moviĝado (anseroj, anasoj, kokidoj, porkoj...) havas nenature patologie pligrandigitan hepaton, en la sango plialtigitan nivelon de kolesterolo, sed ankaŭ abundan kreskon de grasaj kaj poliploidaj ĉeloj. Jam multaj esplorlaboroj konfirmis, ke en zonoj kun alta viando-konsumo estas pli alta apero de kancero. Male ĉe vegetaranoj ni pli ofte renkontiĝas kun longviveco kaj malpli ofta aperado de kancero.

Laŭ la laboraĵo de T.H. Huxley La loko de la homo en la naturo ni ekscias pri diversaj prikonsideroj, ĉu el historie-antropologia vidpunkto la homo apartenas inter herbo- aŭ ĉiovorajn evoluestaĵojn. La homo, kvankam havante jam alian formon de la kranio, dentoj kaj makzeloj kompare al la antaŭaj evoluspecioj, povas - diference al la rabobestoj - movi per la makzeloj vertikale kaj horizontale. Ankaŭ la termoregulado de herbovoruloj okazas pere de ŝvitglandoj, simile kiel ĉe la homo, sed la rabobestoj regulas la varmecon per langeligo (leono, hundo). Simile la digesta aparato estas aranĝita tiel, ke la homo havas multe pli longan dikan inteston (3 ĝis 5 m) kaj fermentbakteriojn, dum rabobestoj havas malpli longan dikan inteston kaj forigas tiel putrajn substancojn pli rapide. Elefanto, testudo, ĉevalo k.s. vivas multe pli longe ol karnovoruloj. Jam ni menciis, kaj la esploroj tion konfirmis, ke la homoj, kiuj preskaŭ absolute ne manĝas viandon, nur lakto-produktojn, panon, fruktojn kaj legomojn, vivas pli longe.

El internacia vidpunkto onidire Gorakŝia - pli granda defendo de la brutaro - solvus ankaŭ multajn nutrad-krizojn: viando ja estas multekosta fonto de proteinoj, dume ĝi enhavas malmulte da ceteraj nutraj kaj defendaj substancoj, mineraloj kaj vitaminoj. Unu tuno da bovaĵo estas produktata sur grundo, sur kiu estus eble dum la sama tempo produkti 10 ĝis 20 tunojn da plenvalora nutraĵo por la bezono de la homaro.

Oni povus nomi multajn aliajn kialojn, ekonomiajn, biologiajn, etikajn, estetikaj, kaj ĉe Hindoj ankaŭ religiajn, kiuj subtenas ilian neintereson pri la vianda nutrado. Unuavide oni tamen en la ĉefaj kaj modernaj urboj povas ricevi ĉiujn specojn de nutraĵoj. La foiroj estas plenaj da belegaj, laŭvide tre puraj, freŝaj, diverskoloraj legomoj kaj fruktoj. Eĉ en etaj standoj ĉie laŭlonge de trotuaroj proponas vendistoj nutraĵojn, distranĉitajn kaj surŝutitajn per diversaj specoj de spicaĵoj, saloj aŭ sukeroj, cepoj, verdaj folioj, ke la konsumanto eĉ mordi ne devas.

La plej ofta ĉiutaga kutimo de ĉiuj tavoloj de la loĝantoj de Hindio estas te-trinkado, kiun oni kuiras iom alimaniere kaj plejofte kun lakto. Unue oni boligas lakton diluitan per akvo, poste oni aldonas sukeron kaj fine teon, poste oni ĉion filtras. Temas pri tre forta, akra teo. Tiun oni trinkas ĉiam kaj ĉe ĉiu okazo. Sed disvastiĝas ankaŭ trinkado de kafo, precipe en sudaj regionoj.

Plia kutimo estas ĉapatoj, flanoj el tritika faruno, kiujn oni bakas ĉie - en hejmoj, en luksaj restoracioj, sed ankaŭ en apudstratoj standoj, iam en specialaj ŝamotaj fornoj kaj per tre pena, sed rapida maniero. Ĉar en Hindio laboras dume nur viroj en ĉiuj profesioj, sed precipe en kuirejoj kaj vendejoj, estis ilia arto videbla ĉiuloke. Ĉapatojn oni manĝas anstataŭ pano kaj kun ĉio: kun legomoj, kun ĉiuj specoj de legumenacoj, precipe kun grandaj kaj malpli grandaj lentoj, kun pizoj, faboj, fazeoloj, k.s. La kombinaĵoj de tiuj ĉi aŭ terpomaj flanoj kun cepo kaj spicaĵo, ofte de diversaj frititaj salaj kaj dolĉaj flanoj, anstataŭas nian panon, bulkojn aŭ kukojn. Sed en la hejmoj kuiras kaj bakas virinoj. Pri tio, ke la flanoj estu ĉiam freŝaj kaj varmaj, Hindoj tre zorgas kaj havas tiucele specialajn ujojn kaj ŝirmilojn. Do flanoj - ĉapatoj kaj legumenacoj, en formo de supoj aŭ kuir-densigitaj, estas la ĉefa fonto de albumenoj. Ankaŭ lakto - acida aŭ jahurtoj - estas tre bongustaj, sed la lakto ne estas grasa, tial plejmulto de Hindoj ne estas obeza. Male, ili estas sveltaj kaj precipe junuloj apartenas al la grupo de hipostenika aŭ astenika (laŭ nia kompreno). Obezajn Hindojn ni trovos plejparte nur inter riĉaj loĝanttavoloj, kiuj transiras al eŭropa maniero de kombinita vianda nutrado kaj kun ofta konsumado de dolĉaĵoj el diversaj specoj de nuksoj, kokosoj, frititaj sur graso.

En hospitalo (Yoga hospital), sed ankaŭ en familioj mi ofte renkontis nutradmanieron kiu ŝajnis al mi tre racia: La sunleviĝo estas en tiu ĉi lando belega, plejparte kun blua ĉielo, kiu restas dum la tuta tago. Tial ankaŭ la vekiĝo en la hospitalo je la kvina estis konvena por tio, ke oni trankvile faru la laboron kaj la rilaksadon. En trankvilo ĉiu dediĉis sin al la higieno, eventuale al meditaj aŭ spiraj ekzercoj. Je la sesa oni komune trinkis en la manĝejo teon kun lakto, 1-2 etajn tasojn. Je la sepa sekvis kuracaj aŭ preventaj purigaj procedoj, kiuj konsistis el ellavado de supraj spirvojoj, stomako aŭ intestoj. Temis pri trejnado de metodoj, kiuj purigis helpe de fiziologia solvaĵo (boligita sala akvo) spir- aŭ digestvojojn al homoj, kiuj suferis je diversaj psikosomataj malsanoj, je astmo, diabeto, hipertensio, migrenaj kaj neŭrozaj statoj, je maldormemo k.s. Trejnadon de ĉi metodoj gvidis faka instruisto - rehaviga laboranto kun teoriaj kaj praktikaj scioj el joga skolo. La pacientoj propravole kaj regule submetiĝis al tiuj ĉi purig-procedoj. En multaj similaj kuraccentroj oni atingas tre bonajn rezultojn, kiuj estas esplore observataj kaj literature traktataj.

Post la kuracprocedoj, kie la pacientoj lavas sin ne nur deekstere, sed ankaŭ deinterne, sekvis de la oka ĝis la naŭa trejnado. Sub gvidado de instruisto ĉiu komencanto pasis tra simplaj ekzercoj unue kuŝante surdorse, kie oni lernis rilaksi kaj korekte fiziologie spiri. Poste sekvis trankvilaj kaj celkonsciaj ekzercoj de Hathajogo, pri kiuj ni jam plurfoje skribis. Sufiĉis kelkaj simplaj ekzercoj, kiuj ofte ripetiĝis, unue kun la gvidanto, poste sen li, poste estis laŭ la sanstato de la paciento aldonataj ankaŭ pliaj, pli pretendaj ekzercoj akompanataj de specialaj spir-ekzercoj - pranayama, kiuj influas la psikon de la homo.

Je la naŭa estis matenmanĝo, kiu konsistis plejparte el ne tre sala aŭ ne tre dolĉa kaĉo el diversaj cerealoj. Oni povis ĝin dolĉigi per mielo aŭ per fluida nerafinita sukero. Al tiuj ĉi kaĉoj estis donata varma lakto kaj ĉiam legomoj aŭ fruktoj en kruda kaj freŝa stato. Post la matenmaĝo, kiu estis nutra, sed ne malfacile digestebla, sekvis aktiva agado. Ĉiu laboris en sia fako, kreis, se temis pri pacientoj, tiuj ripozis.

Je la dek-dua horo estis ĉiam tagmanĝo el diversaj kombinaĵoj: legumenaca supo aŭ saŭco (pizoj, lentoj, faboj, fazeoloj kaj aliaj en Hindio kultivataj legumenacoj), per kiu oni verŝas rizon. En brilaj rustimunaj ujoj estis pluaj kombinaĵoj de frititaj legomoj kun terpomoj (florbrasiko, fazeolo, karoto), diversaj specioj de melongenfruktoj kaj kukurboj. Ĉiam estis ankoraŭ diversmaniere miksita salato el diversaj legomoj kaj fruktoj: paprikoj, tomatoj, karotoj, celerioj, petroseloj, ruĝbetoj k.s.; krom tio ĉiam estis acida lakto aŭ jahurto kaj freŝaj ĉapatoj. Ĉiujn ĉi manĝaĵojn enmetadis la kuiristoj sur pladetojn kaj proponis ankaŭ ĉe la tabloj, do ĉiu povis ankoraŭ preni. La preparataj manĝaĵoj estis kuiritaj aŭ stufitaj sur iomete da kreskaĵa oleo. En ĉi kurac-centroj ne estis la nutraĵo salita, kvankam en hindaj restoracioj kaj en iuj hejmoj oni tre spicaŝ, ekz. eĉ spinaco, kiun oni tamen surtabligas nur en etaj kvantoj, kiel ekz. ĉe ni mustardon. Al eksterlandanoj oni donas en restoracioj manĝilarojn, sed Hindoj manĝas tre lerte per la manoj tiel, ke helpe de faldita ĉapato, kiun oni mergas en likvajn manĝaĵojn, oni surgutas rizon aŭ legomojn. Post la manĝado oni alportas ujon kun pura akvo kaj iam kun citrona suko, por ke la gasto povu lavi la manojn. Al ĉio oni surtabligas freŝan akvon, je kiu Hindoj tre zorgas kaj trinkas ĝin ĉiam kaj ĉie. Nenie en la hejmoj, nek en laborejoj mi krom akvo, ev. mineralakvo, diversaj sukoj elpremitaj el freŝaj fruktoj kaj legomoj, renkontiĝis kun alkoholaj trinkaĵoj. Same mi ne renkontis ebrian homon. La teo kun lakto estas trinkata ĉie kaj ĉiam ĝi estas ia socia kunigilo ĉe debatoj. Ĉi tie oni surtabligis ĝin je la 15ª, sed ne solan.

De la 12ª ĝis la 14ª estis ĉie trankvilo, ankaŭ en la laborejoj, de la 14ª ĝis la 17ª oni denove ekzercis sub gvidado de instruisto., Iuj kurac-centroj havis la pacientojn disdividitajn je hospitaligitaj kaj ambulatoriaj, ev. je tiuj, kiuj venis ekzerci por plibonigi sian korpostaton. Simile kiel en iuj niaj korpekzercaj societoj.

Vespermanĝon oni surtabligis je la 18³⁰ kaj ĝi havis similan konsiston kiel la tagmanĝo, sed en aliaj kombinaĵoj. Iam estis same dolĉa kaĉo kun fruktoj, alifoje lakto aŭ teo kun lakto dolĉigita per mielo aŭ fluida kanda cukero. Vespere la pacientoj promenis, la hospitalaj laborantoj pasigis vesperojn kun familioj, kiuj estas en Hindio plej ofte multnombraj. Hindoj ŝatas trankvilan kunsidon en la familio rondo. Ili fieras pri tio, ke ili ĉiam scias prizorgi la maljunajn gepatrojn, por kio ni laŭdire havas maljunulejojn.

Oni povas diri, ke Hindoj estas tre modestaj en la vestado samkiel en la manĝado. La unua afero, kiun mi rimarkis, estis eta tagmanĝujo, konsistanta el tri sur sin metitaj potetoj, sed de duona diametro kom-

pare kun la niaj. El tia tagmanĝujo satmanĝas ofte la tuta familio. Ilia modesteco videblas ankaŭ laŭ la loĝado, kvankam nuntempe klopodas la mezaj loĝanttavoloj pliriĉigi la hejmon per transistora radio aŭ televidilo. La teknika revolucio tiel eniras ankaŭ la vivon de Hindoj, kion oni povas vidi precipe surstrate, kie ĉiuj specoj de veturiloj, aŭtobusoj, personaj aŭtoj, motorcikloj kaj motorhavaj rikiŝoj jam veturas per tre granda rapideco, ofte sen monpunoj.

En tiu ĉi granda kaj interesa lando estas ankaŭ multaj ekstremaĵoj, ekz. oraj palacoj tegitaj per juveloj, rezidentejoj de kapitalistaj magnatoj kun servistoj kaj gardistoj, antaŭ ili suferantaj povruloj, almozpetantaj infanoj kaj maljunuloj.

Ĉe ni oni ofte vidas dum festenoj de diversaj specoj troplenigitajn tablojn kun diversaj komplikaj kaj malfacile digesteblaj manĝaĵoj. La rezulto estas obezeco, multiĝantaj kor-angiaj malsanoj, hipertensio, diabeto, astmo, alergiaj kaj haŭtaj malsanoj, ĉe infanoj oftaj malsanoj de spiraparato. Estas do inde por enpensiĝi, ĉu ne malaltigi konsumadon de viando, fromaĝoj kaj plengrasa lakto kaj de grasoj ĝenerale, kaj konsumi pli multe da tutgrajnaj cerealoj, legomoj kaj fruktoj, per kio ni povus malgrandigi procenton de iuj malsanoj ankaŭ ĉe ni.

Hindoj estas famaj per sia pacamo, kio iam kulminas en ekstremon: mortigi neniajn estaĵojn. En unu tre interesa internacia konferenco Mental peace and meditation, sidis sur la tribuno pluraj blanke vestitaj viroj kun tuko sur la buŝo (kiel kuracisto dum operacio). Oni klarigis al mi, ke temas pri sekto, kiu absolute ne mortigas kaj la tukon ili havas sur la buŝo pro tio, por ke ili eventuale ne englutu kaj tiel "ne mortigu" muŝetojn, kiuj povus enflugi en iliajn buŝojn. Sed se ni malpli mortigadus kaj pli strebus pri tio, ke oni ne mortigu homojn kaj ke ne ekestu militoj, eble tiel ĉi edukataj infanoj pli strebus konservi la mondpacon.

Fine mi eble menciu, ke ĝuste Hindoj kaj iliaj ŝtatestroj en la estinteco, sed ankaŭ nuntempe estas inter la proponantoj de diversaj porpacaj kaj kontraŭmilitaj agadoj.

El Čítanie o správnej výžive '88
tradukis: Stano Marĉek



Humuro



Longvivulo

- Ĉu vi longe manĝas vegetare?
- Jes, mi ĉiun mian vegetaran manĝon manĝas longe...

Pacienculo

- Kiel vi sukcesis ĝisvivi tiel altan aĝon? Kion vi faris?
- Nenion. Mi nur pacience atendis.

Fremdulo

- Mi deziras aĉeti ĉiujn putrajn ovojn, kiujn vi havas en la vendejo.
- Hahaha! Vi certe intencas iri al la prelego de doktoro Tedemul, ĉu?
- Ne, tiu estas mi.

KRUCENIGMO

La krucenigmo en EV 2/87 ricevis aprobon flanke de la legantoj, pri kio asertas lavango da leteroj kun krucenigmo-solvoj el la tuta mondo. Ni do daŭrigas kaj aperigas pluan krucenigmon. La solvon bonvolu sendi al la redakcio de Esperantista Vegetarano ĝis unu monato post la ricevo de ĉi tiu numero.

Solvo el EV 2/87:

(Kio estas pli malagrabla ol trovi en duonmanĝita pomo vermon?)
"TROVI EN LA POMO DUONON DE VERMO."

Solvintoj: F.Buĉek, Ostrava (Ĉeĥosl.); Carola Lehr, Neubrandenburg (GDR); Bob Felby, Athol Park (Aŭstralio); W.Hebda, Albrechtice (ĈSSR); J.Merker, Cottbus (GDR); S. Popieriené, Kapsukas (Sovetunio); H.Hofmann, Jena (GDR); I.Kraus kaj B.Mann, Leipzig (GDR); N.Gribojedova, Smolensk, (Sovetunio); W.Koopmans, Rotterdam (Nederlando); J.Tomíšek, Říkovice (ĈSSR): M.Zieba, Gdańsk (Pollando); V.Korponay, Baja (Hungario); Ch.Ziemann, Karl-Marx-Stadt (GDR); K.Szmagliński, Gdansk (Pollando); M.Wojnar, Elblag (Pollando); Ľ.Minárová, Púchov (ĈSSR); A. Dvořáková, Tvrdošín (ĈSSR); V. Papež, Kraslice (ĈSSR); R.Autsŝtikalnyte, Baja (Hungario); J.Procházka, Kuřim (ĈSSR); V.Horáková, N.Dubnica (ĈSSR); J.Lebenzon, Vladivostok (Sovetunio); A.Ŝljafer, Tomsk (Sovetunio); Z. Listopadová. Bratislava (ĈSSR); F.Nosek, Praha (ĈSSR); C.J. McKown, Orlando (Usono); O.Obodovskij, Kaliningrad (Sovetunio).

Premio: Loto aljuĝis libropremion al s-ro F.Buĉek el Ostrava (ĈSSR). Gratulon al la gajnininto!

	UNUA PARTO DE LA KAŜFRAZO	MEMBRANO DE OKULO	MEDITERANEA INSULO	SIMB. DE OKSIGENO		SIMB. DE RADIUMO	PARTO DE LA NAZO	GRAPOL', FRUKTETAR'	FEMALAĈ'		ROMANE "1000"	ESKIMA NEĈDOMET'	NEOFICIALA SUFIKSO /INSTALAĴO/
MONKVANTO					PERFORTE FORPRENI BAKTERI'					POSEDA PRONOMO INTERESO, PROFESIO			
LA UNUA VIRINO				GRANDA MARA MAMULO VESTAĴDETRUA INSEKTO							AŬTOSIMB. DE BRITIO OLEORIĈA FRUKTO		
4-A LITERO DE GREKA ALFABETO						ANTAŬDIR' PROFETAĴ' SKANDINAVIA DIO							DUA PARTO DE LA KAŜFRAZO
PLI LONGA NOTO PRI IU TEMO							FRIPON', KANAJL' SUDEŬROPANO					SIMB. DE VOLTO AEROFORMAJ FLUIDAĴOJ	
LA TRIA TONO		FAM', KLAĈ' SUBSTANCON EN URINO							KORVEDO NEATENDITE DETRUIĈI				
MARKO DE SOVETIAJ AVIADILOJ			ELEKTITAR' PRAA NACIA POETO					HAVAS KAPABLON FARI ION AFRIKA MAMULO KUN STRIOJ					
APEGO DA POMOJ					PER FLARORGANO PUNLABOREJO					SKELETPART' NAZMALSANO			
DENOVA				HISPANA DANCO ŜTELISTA HOKŜLOSILO							AVIADILA SIMBOLO DE BELGIO PASIA AMO		
MALSUDA						GRASAJ, DIKVENTRAJ URB' EN VALONA BELGIO							PAROLAD' KUN GLASTINTADO
KOLER' PRO NEJUSTA KONDUTO							URB' EN AŬSTRIO MALHELA, MALĈOJIGA					TUNO /MLL./ PART' DE BRAKO	
LA NAŬA LITERO		PLIBELIGAĴO VIVEJ' DE BESTOJ							DISTINGA VORTO PREFIKSO /PEREDZIĈA PARENCECO/				
MEMBR'			INTERPUNKCIA SIGNO LIKOPERSIK'					TRATRUAS PER PINTA ILO TRABO SUB PORDO					
TAGO, MONATO KAJ JARO DE OKAZAĴO					GRANDA ARBARA BESTO PISAĴO					SUFIKSO DE AKTIVA FUTURA PARTICIPO			
SCIENCE: ORELO				VAZO POR VOĈDONADO SCIENCO PRI MORALO									
CIFER', NUMERAL'						INTERJEKCIO DE DOLORO MALNORDAN							
CARNIS PER METALA FADENO							LITRO AŬDEBLAĴO						
AŬTOSIMBOLO DE HISPANIO		GLANDO EN LA KOLO NEESPERANTA LITER'											
PRONOMO POR AĴOJ			ĈIFRADSISTEMO SUFIKSO POR MUZIKAJ INTERVALOJ					LIRIKA POEM'					
SUBITA MALSANIĈO					MEMBRO ADJEKTIVA FINAĴO								
ALTA LUDKARTO				POZITIVA ELEKTROD'									



JE MONO NI POVAS AĈETI BELAN HUNDON...

STANO MARČEK

Tra la mondo...

LA GERMANA VIVREFORMA JUNULARO

Germana Vivreforma Junularo estas memstara kaj sendependa junulara asocio por gejunuloj inter 10 kaj 25 jaroj, kiuj klopodas pri sana natureca vivmaniero. En Svisio kaj Svedio ĝi havas partnerajn organizojn, kiuj same strebas al la realigo de respondeca kaj konscia vivtenado.

Multajn krizojn kaj civilizajn malsanojn de nia progresa epoko ni devenigas de la ĉiam pli granda fremdiĝado de la homo al la naturo. Dum niaj renkontiĝoj ni pledas por pli forta kontakto kun la naturo. Precipe grava estas por ni, ke

- la renkontiĝoj, vojaĝoj kaj migradoj okazas en plejeble netuŝita naturo,
- oni spertas, ke oni kapablas vivi en libera naturo sen teknika komforto, sen televido, elektra lumo, sen kusenego...
- oni respertas la naturan tago- kaj nokto-ritmon,
- oni mem majstras la naturdevenajn barojn.

La natureca vivmaniero signifas por ni ankaŭ, ke ni evitas vivvenenojn kiel alkoholaĵoj kaj nikotino kaj ni rezignas ankaŭ pri malnaturigitaj nutraĵoj. Anstataŭ tio ni uzas plengrenaĵojn kaj naturajn nutraĵojn el biologia kultivado (sen biocidoj kaj artefaritaj sterkoj) kaj ni nutras nin vegetare pro etikaj kaj sanecaj konsideroj (lakto-vegetara plenvalora nutraĵo)

"Respekto al la vivo" estas esenca penso de nia junular-asocio. Ĝi klopodas pri la medi- natur- kaj best-protektado. Dum niaj du- ĝis tri-semajnaj someraj renkontiĝoj ni provas realigi respondecan kaj konscian vivtenadon laŭ tiu esenca ideo. Ne per la oferto de pretaj solvoj por ĉiuj eblaj situacioj, sed per komunaj diskutoj pri krizaj problemoj el nia tempo ni volas esti helpemaj al la gejunuloj ĉe la kreskado al konscia kaj respondeca vivsinteno. Plie ni klopodas pri senca uzado de la libera tempo, kiu forigu la pasivan konsumsintenon per akcelado de la propra kreado. Por tio organiziĝas kolektivoj, okupiĝantaj pri amatoraj metioj, kantado, muzikado, dancado, pri terenaj ludoj, orientiĝ-kurado ktp.

Adresoj: Deutsche reformjugend (drj), Herdweg 17, D-6100 Darmstadt; Europ. Youth for Healthy Living, Achim Fulde, Mozartstr. 2a, D-5400 Koblenz.

Detlef Meier, F.R. Germanio

VEGETARA KLINIKO EN TIJUANA

Kontraŭ kancero oni povas batali per manĝilaro. Tion pruvis la Usona kuracisto D-ro Harold Manner. Li fondis en la urbeto Tijuana, proksime al la Usona landlimo, klinikon por kuracado de kancero. Tie oni ne operacias per skalpelo, sed oni kuracas helpe de natura nutrado, meditado, kaj aliaj naturaj rimedoj.

Tuj post la alveno devas la pacientoj purigi la organismon helpe de fastado kun legomaj sukoj kaj la menson helpe de malstreĉiĝo. Ili estas instruataj krei memkuracajn fortojn. Ili aŭskultas agrablan muzikon kaj trankviligajn sugestojn, en la konscio ili kulturas imagojn de la sano kaj vigleco, manĝas vegetarajn bongustaĵojn, brunan rizon, tutgrenan panon. Ĉio estas tute freŝa kaj alloga. Estas uzata medikamento Lastrol-vitamino B17, sed tiu elemento troviĝas ankaŭ en freŝaj fruktoj, miglando, tutgrena pano. Grava estas ankaŭ bela medio, afabla personaro en la kliniko kaj amika atmosfero en la domo. La pacientojn povas akompani eĉ iliaj proksimaj personoj. 90% de la pacientoj travivis ian vivstreson, ekz. eksedziĝon aŭ perdon de la laboro. En la kliniko la psikologoj interesiĝas pri tio.

LA KAŬZO DE "AIDS" – VIANDOMANĜADO!

La katastrofa nova malsano AIDS devenas el Afriko. Tie vivas la t.n. "verda simio". Tiu ĉi verda simio havas simbiozan viruson, kies karaktero lastatempe ŝanĝiĝis. Tiu nova karaktero de la viruso de verda simio kaŭzas la malsanon AIDS. Neniam la homoj infektiĝus de tiu ĉi viruso, se ili ne mortigus kaj ne manĝus la verdan simion kaj ne atakus ĝin. La verda simio defendis sian vivon kaj vundis la homon, kiu mortigis ĝin, kaj tiel la danĝera viruso, kiu kaŭzas la malsanon AIDS, enmiksiĝis en la sangon de la homo. Tiel komenciĝis la malsano AIDS. En tiu teritorio de Afriko, de kie AIDS devenas, estas renkontiĝa loko de samseksemuloj, do ili disportis la viruson de AIDS en la mondon.

(Laŭ la prezento de D-ro Endre Czeizel en la Hungara Televido en marto 1987 tradukis kaj raportis):

Perla Fülöpp, Hungario

VEGETARANA RESTORACIO

La 1an de oktobro 1987 estis en Zemun, Jugoslavio (Bežaniska 3), malfermita vegetarana restoracio "Skala" kaj ĝia unua gasto estis Jorgos – biciklanta esperantisto – kiu vojaĝis tra Eŭropo, agitante al paco kaj al disvastigo de Esperanto. Li ĝis nun trabiciklis pli ol 20 landojn kaj pli ol 18.000 kilometrojn, manĝante nur vegetarajn manĝaĵojn. La bicikladon partoprenis kun li 40 biciklantoj kaj ili daŭrigis la vojon al Parizo, kie ĝi finiĝis la 13-an de decembro. Dejaan Dašić, posedanto de la nova restoracio, senpage gastigis la batalantan esperantiston.

T. Kapista, Jugoslavio

SANA VIVMANIERO

Samarkanda Klubo de interpopola Amikeco "Esperanto" organizas ekspozicion pri la agado por sana vivmaniero, kontraŭ alkoholo kaj fumado en diversaj landoj. Tiucele ni kolektas ĉiulingvajn tiutemajn afiŝojn, desegnaĵojn, fotojn, gluetikedojn, insignojn, revuojn, librojn, poŝtkartojn kaj ĉiujn ceterajn propagandilojn de la sana vivmaniero. La materialojn bonvolu sendadi al:

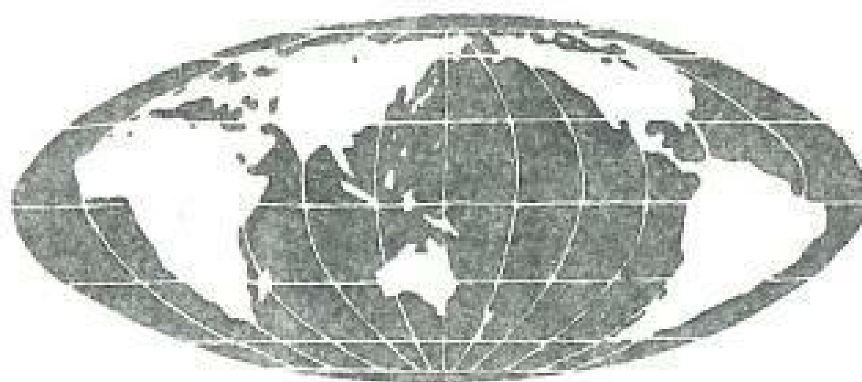
Inernational Friendship Club
ESPERANTO
P.O.Box 76, SU-703000 Samarkand
Uzbekistano, Sovetunio

GERMANIO

Ĉiu kvara civitano en FRG nuntempe serioze interesiĝas pri la nutrado. En FRG nun vivas unu miliono da vegetaranoj (antaŭ kvin jaroj nur duono). La konsumado de terpomoj ĉiujare plialtiĝas je 17% kaj ankaŭ legomojn oni aĉetadas en pli grandaj kvantoj. En 1985 oni vendis je unu triono pli multe da pomoj ol en 1983. Biovendejoj kaj vegetaraj restoracioj kreskas kiel fungoj. (S-ek)

LA LASTA ERMITO

La 86-jara emerita katolika pastro Hermann vivas en ligna budo, en trankvila vilaĝo ĉe la rivero Vezero. La frato Hermann, kiel oni nomas lin, vivas vegetare, manĝas karotojn, pomojn,



legomojn kaj grenon. La televidan kaj radian aparatojn li konas nur el parolado de aliuloj. El sia pensio 2400 DM monate li uzas por si nur 30 DM, el kio pli ol duonon por poŝtafrankoj. De sia pensio li jam dediĉis 600 000 DM al malriĉuloj. Kvarfoje ĉiujare li skribas leterojn al siaj 1100 plej bonaj amikoj. Li timas nek vintron, nek morton. Antaŭ nelonge li publikigis sian verkon "Miaj 80 sonĝoj kaj ilia senco — 26 fabeloj kaj ilia senco".

"Fastado kaj natura nutraĵo protektas min kontraŭ ĉiuj malsanoj kaj donas al mi la sanon. Se ĉiu povus vivi per tia spartana vivmaniero, neniu en la mondo bezonus malsati", konstatas la frato Hermann.

(S-ek)

VEGETARE EN MANĜEJOJ

En Munkeno en studentaj manĝejoj oni enkondukis novaĵon: senviandan tagmanĝon. Ĝi estas bongusta, malmultekosta, kaj jam 22% da studentoj uzas ĝin.

FUMADO KAJ KOR-INFARKTO

Jam kvar cigaredoj tage duobligas ĉe virinoj riskon je korinfarkto. Ĉe 40 cigaredoj tage estas la danĝero 11-oble pli granda ol ĉe nefumantaj virinoj. Duono de ĉiuj infarktoj dum juna kaj meza aĝo devenas de fumado. - Al tiuj ĉi rezultoj venis esploroj de la Harvarda Universitato. Dum la esplorado estis dum ses jaroj observitaj 119404 sanitaraj dungintinoj. Laŭ la rezulto de la esploro oni povas konkludi, ke fumado estas grava kaŭzo de kormalsanoj ĉe virinoj. "Nenia grado de fumado estas sendanĝera." - Tia estis konstato de D-ro Walter Willet, gvidanto de la esploroj, kies rezultoj estis publikigitaj en "New Englands Jounal of Medicina." (Süddeutsche Zeitung)

SCHOPENHAUER

Artur Schopenhauer, granda germana filozofo, naskiĝis antaŭ 200 jaroj - la 22an de februaro 1788. Li estis verŝajne la unua homo en Germanio, kiu komencis publike paroli pri rajtoj de bestoj. Li donis impulson por fondo de bestprotekta

asocio. Lia rilato al bestoj fontis el lia saĝeco. Lia filozofio, kiu estis proksima al la budhana, asertis, ke "La bestoj estas fratoj de la homoj".

(Laŭ "Der Vegetarier")

KONFERENCO PRI KURACADO

En la tagoj de la 18-a ĝis la 25-a de aprilo 1987 okazis en Findhorn (Skotlando) konferenco pri kuracado. Oni parolis pri la kialoj de malsanoj kaj pri la manieroj, kiel preventi ilin. La ĉeestantoj havis la eblecon interŝanĝi siajn spertojn kaj konojn kaj elprovi diversajn metodojn de kuracado.

NATURA NUTRADO

Ankoraŭ antaŭ kelkaj jaroj oni rigardis vegetaranojn kiel ekzotikulojn. Nuntempe la opinio jam multe ŝanĝiĝis. Kursoj por plenvalora nutrado sukcesas. En Munkeno la gvidantino de la kursoj, s-ino Hildegud Rabeler konstatas: "Por venontaj kvin monatoj estas miaj kursoj plenŝtopitaj. Venadas eĉ kamparaninoj, aliĝas kaj miras, kiom da manĝaĵoj eblas prepari sen viando."

S-ino Christl Kurz, konsilantino por plenvalora nutrado, nun kompilas kuir-libron kun senviandaj receptoj por germana olimpika teamo por Mondaj Olimpiaj Ludoj en Seŭlo.

Science estas pruvite, ke malsanoj pro nenatura nutrado kostas la germanajn hospitalkasojn pli ol 40 miliardojn da DM jare.

Porvirinaj ĵurnaloj en FRG publikigas receptojn por "verda dieto" kaj asertas, ke la legantinoj per la senvianda nutrado perdos siajn superfluajn kilogramojn.

Akademio por Plenvalora Nutrado en la hesena urbo Oberusel ofertas senviandajn kuir-kursojn por frandemuloj.

(El Tz 9/87, S-ek)

SERĈATA PATRINA LAKTO DE VEGANINOJ

Post sukcesaj studoj de vegetaranoj oni intencas pristudi patrinojn-veganinojn, kiuj ne uzas animalaĵojn. La sciencistoj volas studi kvaliton de la lakto de veganinoj, kiuj mamnutras. La adreso: D-ro Beck, Bundesgesundheitsamt, Thielalle, D-1000 Berlin 33.

ŜTONO DE LA SANO

En vilaĝo de la ĉina provinco Liao-Ljang oni trovis eksterordinaran mineralon. Meza aĝo de la vilaĝanoj estas 83 jaroj. Neniu suferas je hepatito, kancero aŭ aliaj seriozaj malsanoj, nek bestoj ĉi tie suferas je epidemioj. La ĉinaj sciencistoj faris ĉi tie serion da esploroj, por klarigi ĉi fenomenon. Ili konstatis, ke la homoj kaj bestoj sanas dank' al tio, ke ili loĝas ĉe la montpiedo, kies mineralojn kreas 32 neorganikaj substancoj - zinko, kupro, fero, magnezio, kobalto, silicio... Senĉesa akvo-konsumado de ĉi tiuj mineraloj neniigas toksojn, renovigas metaboladon, plibonigas la funkcion de la hepato kaj stomako. "La ŝtono de la sano" bonefikas ankaŭ la rikoltojn. La fruktoj ĉi tie maturiĝas pli frue ol aliloke.

(Laŭ "Izvestija", S.M.)

Recenzoj

LA NATURA VEGETARANO

En la jaro 1984 estis eldonita libro Faktoj kaj Fantazioj. La recenzintoj kaj la esperantistoj ĝin ĝenerale agnoskis. Oni ne povas neglekti la valorajn kontribuaĵojn de la aŭtorino. Dum 36 jaroj D-rino Marjorie Boulton laboregis por la Internacia Lingvo kaj la E-movado.

Mi mem ege ĝuis la libron kaj eble ŝajnos malafabla, ke mi elektis por malfavora kritiko kelkajn vortojn el la ĉapitro 34 (pĝ. 275). En tiu ĉapitro estas aferoj, kiujn mi volus kontraŭargumenti. Mi volas atentigi pri la nekonscia eraro, kiun faris D-rino Boulton, kaj kiu estas grava. En tiu ĉapitro ni povas legi:

"La homo, kiu nature estas nek karnomanĝanto, nek plantomanĝanto, sed ĉionmanĝanto..."

Komprenebie estas ĉi tie kontraŭdiro, ĉar se la homo ne estas karnomanĝanto, kiel li povas esti ĉionmanĝanto?

Efektive, la anatomio kaj la korpaj funkcioj de la homo estas absolute malsimilaj al tiuj de la karnomanĝantoj. La homo, laŭ sia digesta sistemo, devis evolui dum milionoj da jaroj, nutrante sin per fruktoj, nuksoj, grenoj kaj sukplenaj folioj.

Simile al aliaj animaloj-vegetaranoj, la homo havas tre longajn intestojn, dum la karnomanĝantoj havas tre mallongajn intestojn, por la rapida elpelo de la pro bakterioj putrantaj materioj. Malsimile al vegetarano, karnomanĝanto sekrecias eĉ 20-oble pli da klorida acido ol vegetarano, por solvi ostojn. Karnomanĝanto ankaŭ havas longajn, kvazaŭ sabrajn dentojn kaj longajn ungojn por kapti kaj mortigi la vivantan predon. Aliflanke vegetaranoj - sed ne karnomanĝantoj - havas ptialinon en la salivoj, por antaŭdigesti amelojn.

Oni povus daŭrigi en la priskribado de la diferencoj inter: a) la homo kaj la simio, b) karnomanĝantoj, kaj c) ĉionmanĝantoj. En la libro Man's Place in Nature (La pozicio de la homo en la naturo) T.H.Huxley priskribas multajn aliajn distingajn trajtojn de la mambestoj en tiuj ĉi tri kategorioj kaj la diferencojn inter ili.

Mi ĉi tie ne volas trakti pri la aliaj multe pli gravaj argumentoj por vegetarismo. Mi nur deziris korekti la miskomprenon.

W.H.Simcock, Britio

"EKOFUTURO"

Ĉe la Ekologia Sekcio de BEA (1984) aperis en Esperanto libro "Ekofuturo". La libro estis por mi vera malkovro, pro sia senduba aktualeco kaj altaj scienca kaj lingva niveloj. Ĝi okupiĝas pri kvar gravaj problemoj, kiuj estas interesaj kaj por fakuloj kaj por ordinaraj legantoj:

1) Nuntempa ekologio kaj teoriaj problemoj;
2) Naturaj resursoj kaj estonteco;
3) La estonteco kaj energio;
4) Ideoj pri la estonta ekologia ekvilibro.

La artikoloj pri tiu ĉi temaro devenas de la aŭtoroj el Bulgario, Sovetunio, Norvegio, Anglio, Nederlando, Argentino, Pollando, Svedio, Francio, Hungario, Belgio, Berlino (Teknika Universitato), Brazilo kaj Japanio. El 27 artikoloj kvar apartenas al Prof. Ĥristo Marinov el Bulgario (la unua kaj la kvara temoj). Originala estas la temo de Frank Zeiss el Nederlando: "Vegetarismo, ekologio kaj

la monda malsat-problemo". En ĝi estas substrekita la opinio, ke la vegetara nutromaniero estas malmultekosta kaj pli vegetara nutroelekto povas kontribui al la kresko de la bonfarto sur la terglobo. Vere leginda libro por ĉiuj vegetaranoj!

V. Hromov, Estonio

"SIMPLAJ VERAĴOJ"

En Moskvo, en la eldonejo Kulturo kaj Sano, aperis libro de J.S.Nikolajev kaj E.J.Nilov "Simplaj Veraĵoj" (120 p., ilustrita). La libro rakontas pri metodoj de sanprotektado kaj profilaktiko de malsanoj pere de mobilizado de protektaj kapabloj de la organismo kaj eluzado de ĝiaj rezervoj. Ĝi prezentas kompleksojn de fizikaj ekzercoj, donas konsilojn pri masaĝoj, aŭtogena trejnado, akvaj sanigaj procedoj, rekomendoj por plifortigo de homa organismo, pri la racia nutrado, uzado de kuracherboj kaj nutraĵoj el abelproduktoj. Pritraktata estas ankaŭ la metodo de kontrolita fastado. La libro estas destinita por vasta legantaro.

Recenzantoj: akademiano N. A. Fjodorov kaj Prof. L. V. Poleĵajev.

Tradukis: Doc. V. Hromov
Estonio, Sovetunio

Verda Apoteko

PRI FOLIOJ DE RIBOJ

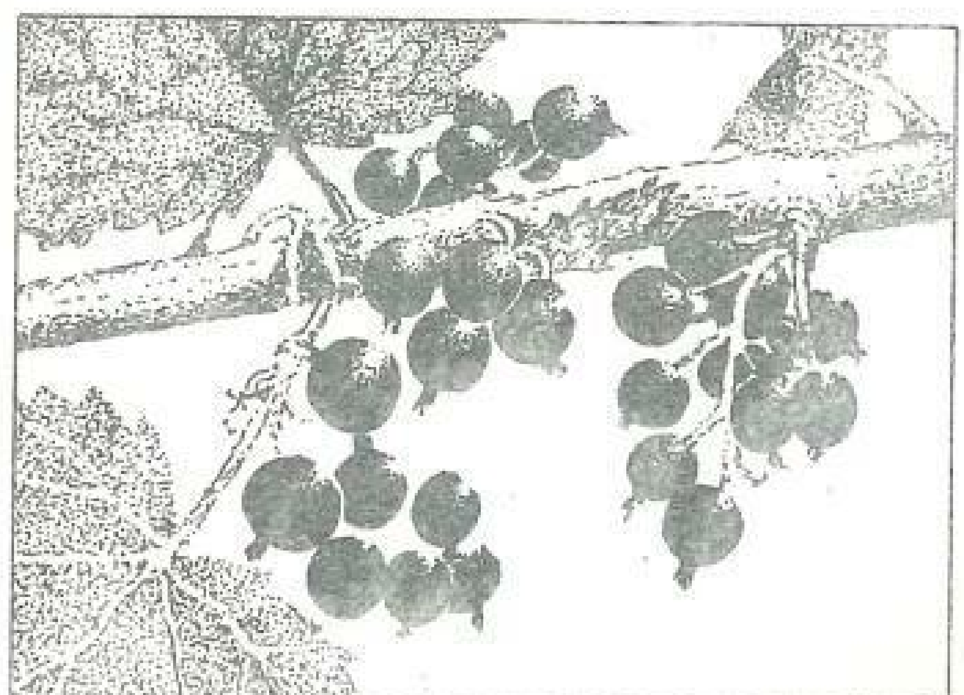
Rib-arbustaro apartenas al "Grossulariaceae" kaj povas atingi la altecon ĝis du metroj. La riboberoj (nigraj) floras en majo — junio kaj maturiĝas en julio — aŭgusto. Ĝiaj folioj kaj beroj estas aplikataj en medicino. La beroj estas riĉaj je vitaminoj. Ili enhavas askorbinan acidon (ĝis 0,4%), karotinon (ĝis 0,003%), la vitaminojn B1 kaj P. Krome ili enhavas multe da sukeroj, organikaj acidoj kaj aliaj substancoj. La folioj ankaŭ enhavas multe da vitaminoj, precipe da vitamino C. La foliojn oni kolektas dum la florado de la arbustaro kaj sekigas ilin en freŝa aero en ombra loko.

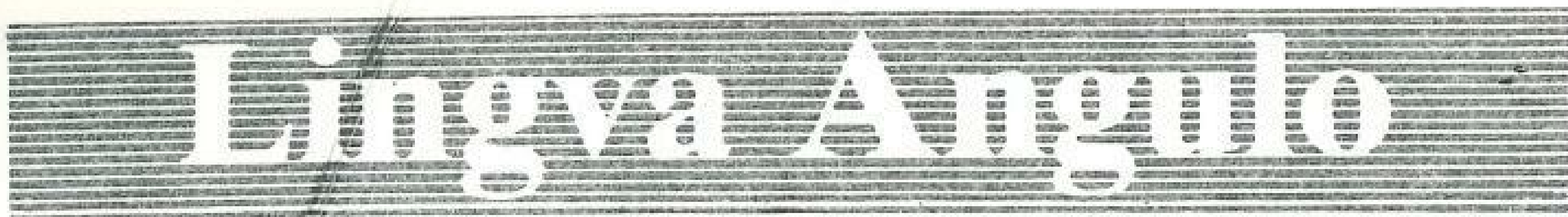
La ribo-folioj estas uzeblaj por kuracado de skorbuto kaj avitaminozoj. Infuzaĵon de la folioj oni povas uzi ĉe hidropso (akvoŝvelo), urinretenado, malvarmumiĝo kaj skrofolo ĉe infanoj.

La infuzaĵo estas tre utila ankaŭ ĉe la ŝtonoj en renoj kaj urinveziko, ĉe podagro kaj reŭmatismo, ĉar ili faciligas forigon de superflua urina acido kaj malutilaj substancoj el la homa organismo, dank' al etera oleo, kiun entenas la ribofolioj.

Por kuracado de reŭmatismo kaj podagro oni metu 25 g da pecetigitaj folioj en 0,5 l da bolanta akvo, infuzu dum kelkaj horoj kaj trinku po 0,5 - 1 glaso kvar- aŭ kvinfoje ĉiutage.

Vjaĉeslav Hromov, Estonio





Bernard Golden

ĈU "KARNIVORO" AŬ "KARNOVORO"?

La enciklopedia vortareto de Charles Verax, eldonita en 1910, registras "karnivoroj" kaj "herbivoroj" kiel tradukojn en Esperanto de la francaj vortoj *carnivores* kaj *herbivores*. Tiuj du vortformoj ne estis vaste uzataj fare de esperantistoj, ĉar en aliaj vortaroj troviĝas la esprimoj "viandomanĝanto" aŭ "karnomanĝanto" kaj "herbomanĝanto" aŭ "kreskaĵmanĝanto".

"Karnivoro" kaj "herbivoro" en la Esperanta-germana vortaro de Eugen Wüster, kies publikigo komenciĝis en 1923, estas difinitaj per la sinonimoj "karnomanĝulo" kaj "herbomanĝulo". En la Esperanta-franca vortaro de G. Waringhien de la jaro 1957, aperas la verbo "vori", signifanta "kutime nutri sin". En tiu libro "karnovora" estas la ekvivalento de "karnomanĝa", kaj la bestoj nomiĝas "karnovoruloj". En postaj leksikografiaj verkoj kaj "manĝ-" kaj "vor-" estas uzataj kiel la dua elemento en kunmetitaj vortoj. Léger kaj Albaut en sia franca-Esperanta vortaro, eldonita en 1961, registras "karnomanĝa", "karnovora", "herbomanĝa", "herbovora" kaj ankaŭ la maloftan "diversvora", signifantan "ĉiomanĝa" aŭ "ĉiovora".

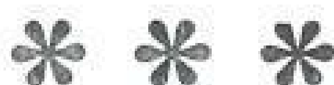
En 1969 estis publikigita la angla-Esperanta vortaro de J.C. Wells, havanta jenajn vortojn: "karnomanĝa", "karnovora" kaj "herbomanĝa" (mankas "herbovora"). Cetere, la substantivo estas pluformita per la sufikso "-ul": "karnovorulo". En ĉiuj lastatempe kompilitaj vortaroj jam formalaperis la naturalismaj vortformoj "karnivoro" kaj "herbivoro" kiel apartaj radikoj favore al kunmetaĵoj de du Esperantaj radikoj, unu substantiva, la alia verba. Tiu fenomeno akordas kun la klarigo de la teknika-scienca redaktoro de *Plena Ilustrita Vortaro* (PIV), R. Hafekorn. El la enkonduko (p.xxviii) mi citas la unuan paragrafon de liaj principoj de laborado.

"Mi preferis unuarange terminojn konsistantajn el pure Esperantaj elementoj, kaj nur en tiaj okazoj, en kiuj la precizeco de la nocio estas nesufiĉe atingebla, mi alprenis neologismon. Ankaŭ ĉe la terminoj, kies internacia formo estas konata precipe inter fakuloj, mi preferis la pure Esperantan formon, ekz. *altometro* aŭ *densometro* (kaj ne *altimetro* aŭ *densimetro*), kiuj internaciaj formoj tamen aperas en la alfabeta ordo kun referenco al la alia)."

Malgraŭ tio, estas substrekende, ke la situacio ne estas tute en ordo, almenaŭ en PIV. En la artikolo pri "karno" estas indikite, ke "karnovora" estas neologismo ekvivalenta al "karnomanĝa". Troviĝas ankaŭ

la adjektivo "herbovora". Tubero en la afero estiĝas, kiam la vortoj formitaj per "-vor", uzataj afikse, estas substantivigitaj. La formoj "karnovoroj" kaj "insektovoroj" troviĝas en la artikolo pri "vori" kaj ankaŭ en la tabelo sur p. 1228, sed ni vidis ĉi-supre, ke G. Waringhien kaj J.C. Wells uzas la formon "karnovorulo". La substantivo "voro", devenanta de la verbo "vori", povas signifi nur la agon indikitan de la verbo, "kutima manĝado, nutrado", kaj ne la aganton. Pro tio la sufikso "-ul" estas nepre bezonata por pluformi la nomon de la best-tipo.

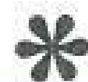
La kialo de tiu fuŝa vortfarado en PIV estas eĉ malpli facile komprenebla, ĉar jam ekzistas analogaj zoologiaj terminoj formitaj per verbaj radikoj: rampuloj, ronĝuloj, remaĉuloj, muŝkaptuloj, ktp.



Interhelpo

Ekde mia infanaĝo mi havas prononc-difekton, kiu ege ĝenas kaj ofte senfeliĉigas min. Mi simple balbutas. Kiam mi estis 5-jaraĝa, iutage forte frapis mian kapon balancilo. Tio estis por mi ŝoko kaj ekde tiu tempo aperis en mia parolo paŭzoj kaj balbutoj. Malpligrandiĝis miaj aplombo kaj memrespekto. Mi volis forigi la difekton, sed mi nur maltrankviliĝis kaj tio malbonigis la staton. Problemo fariĝis por mi peti vendiston pri pano aŭ lakto, problemo fariĝis ankaŭ respondi en lernejo al la instruistoj. Ofte, kvankam mi sciis la respondon, mi ne respondis, pro timo paroli, do malboniĝis miaj notoj. Mi komprenis la neceson batali. Mi vizitadis kuraciston, sed vane. Sed mi ne rezignis. Kun bonaj notoj mi finis la elementan lernejon kaj mezlernejon (nun mi studas). Intertempe mi fariĝis esperantisto kaj vegetarano. Sed mia problemo ne malaperis, male, nun, dum la studado, eĉ pligrandiĝis, ekz. lernado de fremdaj lingvoj fariĝis por mi memturmentado (mi lernas la anglan, la rusan, la latinan, la ĉinan kaj Esperanton). Sed al lingvoscio estas necesa ankaŭ flua parolo, kaj tiun mi bedaŭrinde ne posedas. Ja oni ne povas ĉiam nur korespondi, ĉu ne? Tiu konscio preskaŭ frenezigas min. Mi tamen ne rezignas kaj neniam rezignos. Mi volas malfermiĝi antaŭ aliaj homoj kaj ne plu honti pro la balbutado. Mi turnas min al ĉiuj balbutintoj aŭ balbutantoj por interŝanĝi spertojn, mi petas pri helpo psikologojn kaj prononc-kuracistojn, kiuj povus konsili al mi, kaj ĉiujn simplajn homojn, kiuj volus helpi aŭ kuraĝigi min.

Mia hejma adreso: Maksym Szot, Kościuszki 17A, 78-440 Czaplinek, Pollando.



Korespondi Deziras

☐ Pri literaturo, arto, ŝakludo ktp. dez. korespondi nova vegetarano: Prof. Anton Zubreczky, str. Mercur 2A, sc C ap 18, 2200 Brasov, Rumanio.

☐ Kun diversaĝaj esp.-istoj dez. kor. 22-jara vegetarano Viktor Vasiljeviĉ Podoljan, Mostootrjad-69, dom 8 B, kv. 1, SU-626440 Niĵnevartovsk-18, Sovetunio.

☐ 19-jara studentino deziras kor. tutmonde pri vegetarismo, jogo, ŝako ktp. (Esperante kaj angle): Julia Serbina, 2-Krasnodarskaja 129/2-97, Rostov-Don SU-344058, Sovetunio.

☐ Du novaj estonaj esperantistinoj dez. kor. tutmonde: 39-jara fraŭlino: Aili Petri, Postkast 118, SU-202500 Valga, kaj 12-jara lernantino Merike Petri, Postkast 118, SU-202500 Valga, Estonio, Sovetunio (estone, ruse, germane kaj Esperante).



Ĉu vi jam eluzis nian magnetofonan redakcian servon? Se vi volas urĝe liveri al ni vian kontribuaĵon, vi povas telefoni al la redakcio de EV (tel.ptm. 0*842/37145), peti la redaktoron, ke li funkciigu magnetofonon, kaj tralegi vian kontribuaĵon.

☐ 15-jara lernantino dez. kor. kun samaĝulinoj: Daniela Bucin, Str. Pasteur 76, bl. I/III, et. 3, ap. 10, R-3400 Cluj-Napoca, Rumanio.

☐ Kun legantoj de Esperantista Vegetarano dez. 30-jara instruistino pri geografio: Krystyna Mamok, Skr. pocztowa 70, PL-43-100 Tychy, Pollando.

☐ 42-jara esperantisto-vegetarano dez. korespondi tutmonde pri naturaj rimedoj por resanigo kaj rejuniĝo: Inĝ. Ionel Hiristea, Gruia 58 bl.C1 Ap.8, RO-3400 Cluj-Napoca, Rumanio.

☐ 29-jara vegetarano deziras korespondi pri la kialoj de longviveco, nekonataj ecoj de la homa korpo, psikologio, parapsikologio, jogo kaj vegetarismo: Grzegorz Borys, ul. Piaskowa 34 m. 2, PL-26-110 Skarżysko-Kam., Pollando.



(Marĉek & Marković, el Kongesa Kurero)

▢ Prof. Jing Houde (66-jara) dez. kor. pri manĝoj, korpa ekzercado kaj longviveco, precipe pri rejuniĝo, Esperante kaj japane. Adreso: Ĉina Medikamenta Instituto, Ĉina Tradicia Medicina Akademio, Nº 3 Haiyuncang, Dong Zi Men Nei, Pekino, Ĉinio.

▢ 42-jara esperantisto-vegetarano dez. kor. tutmonde pri naturaj rimedoj por resaniĝo kaj rejuniĝo: Inĝ. Ionel Hiristea, Gruia 58 bl. C1 Ap. 8, 3400 Cluj-Napoca, Rumanio.

▢ Vegetarano el FRG serĉas kontaktojn kun vegetaranoj el GDR: Gerhard Härtel, Königsberger Weg 13, D-6238 Hofheim/Ts.

▢ 29-jara vegetarano deziras kor. kun pri psikologio, filozofio, enigmaj fenomenoj, protektado de la sano kaj vivo kaj pri

▢ 29-jara vegetarano deziras kor. tutmonde pri psikologio, filozofio, enigmaj fenomenoj, protektado de la sano kaj vivo kaj pri nekonvenciaj kurac-metodoj: Grzegorz Borys, ul. Piaskowa 34 m 2, PL 26-110 Skarzysko-Ka., Pollando.

▢ 39-jara astronomo, interesiĝanta pri muziko, dez. kor. kun diverslandanoj por praktiki la lingvouzon: Andrzej Pilski, ul. Katedralna 8, 14-530 Frombork, Pollando.

▢ Interŝanĝi kompakt-diskojn (CD) kun klasika kaj moderna muziko deziras Stano Marĉek, Zvolenská 15, CS-036 01 Martin, Ĉeĥoslovakio.

▢ Kun plenkreskuloj 35- ĝis 100-jaraj dez. kor. pri ĉiuj temoj (vegetarano): s-ro Hermann Nyeck Liport, B.P. Nº 7407, Douala, Kamerunio.



Unu bildo
valoras pli ol
dekmil vortoj

- diras malnova ĉina proverbo.

Ĉu vi konscias tiun ĉi malnovan veron, sendante al nia redakcio vian kontribuaĵon

???

Mortanoncoj

En Alma-Ata, Sovetunio, forpasis konata sciencisto, akademiano kaj E-veterano Sergej Nikolajeviĉ Boĵev, direktoro de Zoologia Instituto de Kazaĥa Akademio de sciencoj.

En Jugoslavio forpasis nia longjara fidela Peranto-Reprezentanto, s-ro Petar Levar.

Same malĝojan informon ni ricevis pri la forpaso de s-ino Elenka Draganova en Ruse, Bulgario, kies artikolon ni legis en EV 1-2/85.

En Bulgario forpasis ankaŭ s-ro Minjo Edrev en Kazanlak.

El la sama lando venis plia malĝoja informo pri la forpaso de nia fidela leganto kaj ofta aŭtoro s-ro Stojan D. Minĉev en Zaĥari-Stojanovo, en la aĝo de 91 jaroj.

HONORON AL ILIA MEMORO!

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Dublin 16, IRLANDO
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váňa, CS - 962 71 Dudince 163, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: Dr.Inĝ.L.Fritsch, M.Gorkého 10, 370 10 Č.Budějovice, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: W.Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, BRITIO
ĜEN. SEKRETARIO: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D - 6227 OESTRICH - WINKEL
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA, BRITIO (TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907)

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, Millswood, S. A. 5034.
Belgio: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 7, B - 2241 ZOERSEL (Halle)
Brazilo: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 Castro Pr.
Britio: Pat Search, 30a Arlington Gardens, Attleborough, NORFOLK NR17 2NE
Bulgario: Bulgara E-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66. 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: S-ino Oľga Novotná, Riznerova 2. CS-811 00 BRATISLAVA
Finnlando: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES, Francio
F.R.Germanio: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D-6227 OESTRICH - WINKEL
Germana D.R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 9800 REICHENBACH
Grekio: Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, Nº1174 Bl.68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut. 44, I.em.4, H-1146 BUDAPEST-XIV
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16, Irlando
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K.Eliezer 35157) IL-31091 - HAJFA
Italio: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA, Italio
Japanio: D.MacGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-11070 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, Tel. 53-1627
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M-2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ Baarn, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, Tel.758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S.A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº3, JHELUM
Pollando: Janusz Ostrowski, ul. 1-go Maja 14/11, PL - 82-300 ELBLAG
Portugalio: Portugala E-Asocio Rua Dr. João Couto.6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE, Sri Lanko
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28. 3013 BERN, ĝirkonto 30-67879-3
Sud-Afriko: J.P.Hammes, 30 Oliënhoutstr.3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KASA, ĝir. 172716-3
Usono: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93 305
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

***

NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985